

工作压力很大，每天都不开心，我是不是抑郁了？
每次出门都要检查三遍门锁，我是不是有强迫症？
总是拖着工作不肯做，我的拖延症该怎么解决？

本书内附

焦虑自评量表(SAS)

伯恩斯抑郁症清单(BDC)

压力自测表

Minimalist Psychology

极简心理学

麦子◎著

一本人人都能看得懂的心理學入門書

豆瓣阅读最高订阅量心理学专栏

超有效超实用的心理疏导课

从最基础的心理学知识讲起

如何正视那些日常生活中最容易遇到的心理困境

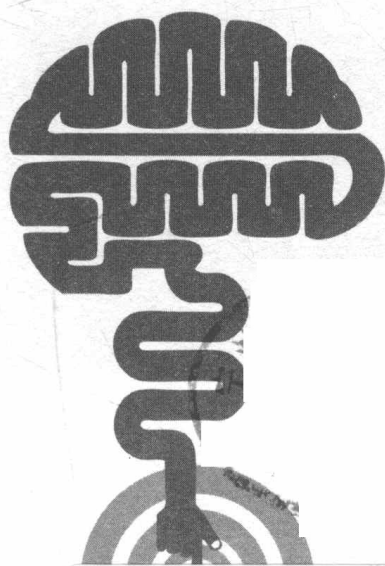


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

极简心理学

Minimalist Psychology

麦子◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

极简心理学 / 麦子著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.4

ISBN 978-7-5502-9683-1

I. ①极… II. ①麦… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第018355号

极简心理学

作 者: 麦 子

责任编辑: 喻 静

产品经理: 周乔蒙

特约编辑: 程彦卿

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

字数: 115 千字 880mm×1230mm 1/32 印张: 6.5

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9683-1

定价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805/64243832

目录

C o n t e n t s

第一章

心理咨询的正确打开方式

去心理咨询前，你需要知道这些 / 2

带你认识心理咨询 / 9

身边有心理困扰者，怎么办 / 20

谢谢你走进这里 / 27

第二章

关于心理问题， 你需要知道什么

- 请感谢你的拖延 / 34
抑郁，这种常见的“病” / 41
那些难以启齿的爱好 / 54
别让焦虑拖垮了你 / 60
教你认清行为背后的模式 / 72

第三章

心理效应无处不在

- 不是“作”，只是缺少安全感 / 84
陪伴是最好的爱 / 95
你是“猫”还是“狗” / 101
樊胜美，你可以不用哭得这么悲惨 / 109
告别，需要仪式感 / 116
都是情结在作祟 / 121
我为自己负责，不对他人负责 / 130
健康的自私最终一定会走进礼堂 / 142
过节不想回家，
这没有什么好羞耻的 / 149

第四章

与不完美的自己和解

请善待“我想要”的自己 / 160

请停止抱怨 / 167

我不是完美妈妈 / 176

内心强大比什么都重要 / 181

我们应该怎么对待压力 / 187

C o n t e n t s

CHAPTER ONE 1

第 一 章

心理咨询的 正确打开方式

去心理咨询前，你需要知道这些
带你认识心理咨询
身边有心理困扰者，怎么办
谢谢你走进这里

去心理咨询前， 你需要知道这些

心理咨询不丢人

心理咨询对于大多数中国人来说还是一件神秘且遥远的事情。很多人有了心理问题就压抑自己，不敢让别人知道，更不敢找心理咨询师或者治疗师去看。当然，这种保护自我隐私的心理可以理解，但是如果一味地讳疾忌医，会导致小的心理问题不断地积累，有可能会从神经症状转变为精神症状，得不偿失。其实，心理咨询和治疗是一种缓解心理问题的良好方法，

这就像人的身体出现了问题，需要去找医生治疗一样，不要给自己过多的心理压力。没有心理问题的人是几乎不存在的，就像几乎没有人不会感冒、发烧一样。据统计数据表明，占总人口 1/3 的人都有着或多或少的心理问题，你不是一个特例，只是你比大多数的人有勇气承认自己的问题，并且积极地付诸行动想去解决问题。所以，你应该表扬自己、鼓励自己，你是一个勇敢的人，而且你这方面的意识水平已经走在了大多数人的前面，因此你的问题能够得到更快、更好的解决。

心理咨询师不是你的朋友

“我有一个朋友是很棒的心理咨询师，我很幸运，以后我有问题就可以去找他（她）了。”其实你错了，你很不幸，那个很棒的心理咨询师是你的朋友，就只能是你的朋友，他（她）无法也不能够成为你的心理咨询师。在临床心理咨询和治疗中有着特有的伦理道德规范的设置，咨访关系是不同于朋

友关系和其他关系的，它是一种独立存在的关系，只有这样，咨询师才能真正做到对来访者负责，才能够最大限度地帮助来访者。

从咨询师方面来说，只有咨访双方保持着纯粹的咨访关系，咨询师才能客观公正地对待来访者和来访者的问题，才不会轻易做出情感的投射和道德的评价，才会不被社会关系和利益关系所牵绊，才能够真正地对来访者的问题深入思考，认真地推进。从来访者一方来说，只有咨访双方保持着纯粹的咨访关系，来访者才能真的打开心扉，毫不顾忌地向咨询师倾诉自己的问题。试想，如果你是来访者，对面坐着的是你的朋友，你们有着重叠的朋友圈，你能够放心大胆地把你内心最为私密的问题告诉他（她）吗？即使你可以做到，咨询师也有伦理规范和道德的约束，也不能百分之百避免他（她）在某个场所无意识地把你的问题说给了你们共同的朋友。因此，咨询师不是你的朋友，才能对你负责。

免费咨询不可取

天下没有免费的午餐，即使有，免费的咨询也是不可取的。首先，众所周知，一个人免费的付出肯定没有那么尽心尽力，对于心理咨询师来说也是一样的。为了保证你的咨询效果，如果你的经济状况没有那么紧张，最好不要选择免费心理咨询。其次，更重要的是，付费咨询能保证你的咨询效果。如果来访者为咨询付费，就不会随意地缺席、迟到，也会在咨询中认真思索，积极地做出改变。来访者会认为付出了金钱就要取得效果，所以就会更加珍惜治疗过程，从而取得更好的治疗效果。如果你非要说，即使你不付钱也会认真、积极地配合咨询，我还是要说，如果你付费了，你肯定会更加认真、积极。

如何找到合适的心理咨询师

对于许多人来说，承认自己有心理问题，并且迈出第一步

去寻找咨询师已经需要很大的勇气，如果找到的咨询师不够契合或者不够理想，会是一个很大的打击。曾有一位来访者，年纪轻轻就功成名就，当然气场也不弱，犹豫了很长时间才鼓足勇气去一个很著名的心理咨询中心解决她小时候遗留的心理问题。在去咨询她之前做了充足的功课，咨询一开始，就问了咨询师的背景、资历，当她听说这位50多岁看上去文雅得体的咨询师竟然是某婚恋网站的咨询师，只是来这个咨询中心实习的时候，心中已经十分不快。然后继续问咨询师的受训背景和专攻方向，当她听说咨询师是行为流派的时候已经想要马上站起来走人了，因为她只认同精神分析，她认为她童年时期的经历造成的问题需要通过精神分析和催眠技术来彻底解决，但是她耐着性子坐下来了。20分钟过去，当咨询师第二次问她的年龄时，她拎起包就起身走了。当她找到我做心理咨询时，向我抱怨前任咨询师不够共情，不够关注她，不够专业，不够温暖。听到最后，我问了她一句：“你有没有觉得咨询师是怕了你？”你看，这就是一次来访者抗拒咨询师，咨询师惧怕来访者，整个咨访关系十分不匹配的咨询，自然也是一次失败的咨

询。由此可见，找到合适的咨询师十分重要。

寻找咨询师的途径

现代社会信息发达、资源丰富，有多种渠道可以找到一个优秀的适合你的心理咨询师。网络上，你可以通过网站介绍、咨询中心的资料还有咨询师个人的微博、博客找到合适的咨询师；在生活中，你可以通过朋友的介绍与推荐，找到合适的心理咨询师；除此之外，你还可以从心理学书籍中获得帮助。

咨询前内心做好准备

咨询前需要做好的准备包括时间准备、心理准备和知识准备。时间准备是指，你至少一周能抽出一个小时的完整时间交给咨询师，才能经过你们的共同努力来促进你的成长，所

以，时间准备很重要。心理准备是指，先认识到自己的问题，最好能够认真地想一想，试图自己分析一下问题产生的原因和发展过程。当你对自己多一些了解，也能够和咨询师叙述你的问题时比较有条理，利于推进咨询的进度。其次，你要做好对咨询的内心准备：“我真的相信心理咨询能够帮助我吗？”“我真的需要咨询才能够更好、更快地成长、进步、解决问题吗？”“我现在做好认真对待、解决我内心问题的准备了吗？”只有对这些问题你都给出了肯定的回答时，才说明你对咨询做好了充足的内心准备。知识准备是指，你要去寻找适合你的咨询师，你要寻找他（她）的信息，确定下来之后和他（她）所在的机构取得联系，预约之后，你就可以开始等待咨询的开始了。

带你认识心理咨询

随着社会的发展，心理学越来越多地走进大众生活。大家从拒绝接受心理治疗到主动寻求心理咨询，心理学逐渐被大家理解与接受。但是在心理咨询方面，还存在一些常见误区。

误区一：去做心理咨询的人都有精神病，有精神病应该去做心理咨询

“你精神有问题，应该去做心理咨询。”“他（她）去做心理咨询，他（她）就是心理有问题。”“凭什么让我去做心

理咨询，我又没病！”“你最近不开心，去精神病院看一下吧。”……很多人对于心理问题和精神疾病的概念是没有区分的。

心理问题分为一般心理问题、严重心理问题、神经症和精神疾病。其中，一般心理问题和严重心理问题通过心理咨询就可以得到改善，不需要去精神病院。神经症和精神疾病是要经过精神科医生诊断和评估的，需要服药或者住院同时辅助心理咨询治疗。

所以，去做心理咨询的不仅仅是有精神疾病的人，健康人占了心理咨询主体的绝大多数。真正被诊断为精神疾病的人来做心理咨询只是辅助治疗，帮助其更快地恢复健康。如果一个人被诊断为精神疾病以后单单依靠心理咨询，是很难或者无法恢复健康的。

误区二：心理咨询就是聊天或者做思想工作

“心理咨询不就是和咨询师聊聊天嘛，只不过是环境好一点。”

“心理咨询能起作用呢，就是因为保密性，这是比其他聊天好一些的地方，和一个陌生人聊天，能把自己内心的话说出来。”

“其实，心理咨询就是辩论和说服。你能够说服我，那么，你就把你的思维方式传递给了我，问题自然就解决了。”

“心理咨询，不太清楚，面对面聊聊天？我觉得心理咨询师像一个老师，把他（她）的知识教给学生，学生学会了就好了。”

以上就是心理咨询问卷调查中最常见的答案，但是这也是明显错误的答案。

心理咨询不是聊天，更不是思想教育，那么心理咨询到底